

Lokálne sústredenie

Lokalita	Liptovská Mara
Sústredenie	ČTK 1180 Lokálne sústredenie LM OPT A,B 2
Tréner	Matej Brestovský
Termín	23.7.2019

Číslo	Meno a Priezvisko	Lodná trieda	Skupina
1	Viktor Mika	29er	
2	Barbora Kocanová	29er	
3	Tamara Brestovská	OPT	A
4	Valéria Kocanová	OPT	A
5	Matúš Sihotský	L47	

Rozvrh dňa Tréningu:

23.7.2019 – 15:30-18:00

Zhodnotenie sústredenia a pretekárov:

V slabých veterných podmienkach sme trénovali obraty po vetre, proti vetru, akcelerácia. Valika spravila veľký pokrok v obratoch, je potrebné aby opakovala veľké množstvo obratov, aby sa pohybový vzorec zapísal do pamäte. Tamara bola unavená a nesústredená. Matúš potrebuje ešte veľa pracovať na svojej technike. Je potrebné s ním prebrať trim plachty. Viktor s Barborkou trénovali spoločne pretože im chýbali kosatníci. Musím pochváliť Viktora, ktorý sa konečne sústredil na tréningu.

Meteo podmienky:

Deň:	23.7.2019
Oblačnosť:	zamračené
Teplota:	21°C
Vietor:	0-2 m/s

V Bobrovci 23.7.2019

Matej Brestovský